

ISSN 2524-0986



iScienceTM

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 4(48)
Часть 3

Переяслав-Хмельницкий
2019

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 4(48)

Часть 3

Апрель 2019 г.

ЖУРНАЛ

**Выходит – 12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года**

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

УДК 796

Крилов Анатолий Геннадійович
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ФІЗИОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ЖІНКИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

Анотація. Завдяки збільшеній популярності пауерліфтингу серед молоді та дорослого населення цим силовим видом спорту починає займатися все більше дівчат і жінок. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду спорту, швидким зростанням результатів і благотворним впливом на здоров'я спортсменок.

Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки і суглоби, допомагають виробити витривалість, гнучкість та інші корисні якості, виховують волю, впевненість в своїх силах, підвищують працездатність всього організму.

Ключові слова: пауерліфтинг, фізіологічні особливості, тренування, жіночий організм.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИНЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Аннотация. Благодаря возросшей популярности пауэрлифтингу среди молодежи и взрослого населения этим силовым видом спорта начинает заниматься все больше девушек и женщин. Популярность пауэрлифтингу объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсменок.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, физиологические особенности, тренировки, женский организм.

PHYSIOLOGICAL FEATURES OF A WOMAN'S BODY DURING POWERLIFTING TRAINING SESSIONS

Annotation. Due to the increased popularity of powerlifting among young people and adults, more and more girls and women are beginning to engage in this power sport. The popularity of powerlifting is explained by the simplicity, accessibility of this sport, the rapid growth of results and the beneficial effect on the health of athletes.

Power lifting helps to increase muscle strength, strengthen the ligaments and joints, help develop endurance, flexibility and other useful qualities, foster will and self-confidence, increase the efficiency of the whole body.

Key words: *powerlifting, physiological features, training, female body.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій з досліджуваної проблеми. Статура жінки менше за розмірами в порівнянні з статуєю людини: у них слабкі зв'язки і сухожилля. В середньому тіло жінок містить на 10-16% більше жирової тканини, ніж тіло чоловіка. Жінки реагують на заняття з обтяженнями так само, як і чоловіки: вступають в силу і зменшують кількість жирової тканини, але у них це менш виражено те, що у них інша гормональна структура [9, 10, 11].

Тому жінки не можуть тренуватися з такими навантаженнями як чоловіки, але вправи можуть виконувати ті ж. У жінок пропорційно ширше строура тазового ділянки в порівнянні з чоловіками, що забезпечує їм стійку рівновагу, так як центр ваги у них розташований нижче. Жінки, як правило, більш гнучкі, ніж чоловіки і можуть тренуватися з більшою амплітудою рухів. Нижня частина тіла жінок відносно сильна. У чоловіків значне охоплення плечового пояса щодо нижньої частини тіла, тоді як у жінок все виглядає навпаки. Природно, що жінки мають тенденцію нарощувати силу і обсяг м'язів швидше в нижніх частинах тіла, ніж чоловіки [9, 10].

Відомо, що м'язова сила характеризується максимальною напругою, яка здатна розвинути м'язи під час збудження. Сила такого збудження залежить від кількості м'язових волокон, що входять до складу рухової одиниці, - чим більше волокон, тим більше сила скорочення, тобто чим більше м'яз, тим більше вона здатна підняти, штовхнути, кинути, м'які м'язи більш характерні для спортсменок важкоатлеток.

Без достатньої м'язової маси неможливий жоден вид спорту. За допомогою м'язів ми виконуємо будь-яку роботу і без них ми не могли б зробити і кроку. Незважаючи на значні досягнення в методиці фізичного виховання, фізіології спорту та біохімії спорту, засобів і методів, спрямованих на розвиток м'язової сили, деякі показники стану цієї проблеми все ще потребують детального вивчення.

Проблемою розвитку силових здібностей у студентської молоді цікавилися Румянцева Э.Р. (2005), Фильгина Е.В. (2004), Шахлина Л.Г. (2006), Б.А. Ашмаріна (1990) та ін. На думку Т. Круцевич і М. Воробйова комплекс тестів можна скласти самостійно, використовуючи ізольовані вправи.

Мета дослідження. Розкрити фізіологічні особливості організму жінки в процесі тренувальних занять пауерліфтингом.

Виклад основного матеріалу. Існує дуже багато помилкових думок щодо впливу пауерліфтингу на зовнішній вигляд дівчат, а саме якщо спортсменка буде займатися, то вона перетвориться в чоловікоподібну жінку, все насправді не так. Дівчина ніколи не буде мати великі м'язи через мізерну кількість тестостерону в організмі (тестостерон - чоловічий статевий гормон, який грає дуже важливу роль в нарощуванні м'язової маси, без якого, зростання м'язів практично не відбувається).

Заняття силовими видами спорту характеризуються великими перевантаженнями для організму спортсменів. Фізіологічно строура тіла жінки менш схильні до нарощування м'язової маси, адже в її організмі виробляється в три рази менше гормону тестостерону. Тому тренеру при побудові процесу підготовки спортсменок в силових видах спорту, необхідно

обов'язково враховувати ряд особливостей і застосовувати науково обгрунтовані методики, які є в даний час актуальними [2].

Одним з популярних силових видів спорту, включених в програму Олімпійських ігор в 1896 році є важка атлетика. Засобами процесу підготовки у важкій атлетиці є вправи з обтяженнями. Жінки почали допускатися до змагань з важкої атлетики з 1991 року [3].

Концепція управління процесом багаторічної підготовки жінок-важкоатлеток ґрунтується на теорії адаптації (вікові особливості спортсменок, їх індивідуальні фізіологічні особливості, вік) і розкриває зміст, критерії, педагогічні умови та механізми. Виявлено особливості адаптації жіночого організму до інтенсивних швидкісно-силових навантажень свідчать про те, що для ефективної підготовки спортсменок необхідно ранню спеціалізацію в жіночій важкій атлетиці розглядати як позитивне явище, в результаті чого здійснюється своєчасний розвиток фізичних якостей, які в більш пізньому періоді онтогенезу не піддаються належному розвитку або удосконалюються незначно. Управління тренувальним процесом важкоатлеток відповідає специфіці функціонування жіночого організму на різних етапах його розвитку.

З упевненістю можна сказати, що на зовнішній вигляд впливає тільки вага дівчини, в пауерліфтингу є багато жінок, які важать 90-100кг, в таких випадках дійсно про будь-яку жіночність говорити складно. Також бувають і спортсменки, у яких сильно виражена м'язова гіпертрофія, тобто вони перекачені, сильно випирають біцепси, трицепси, прес, і навіть м'язи на ногах - все це результат прийому анаболічних стероїдів, які або складаються з чоловічих гормонів, або впливають на його підвищення. Тобто, перекачаною жінкою можна стати, лише якщо ви будете приймати заборонені препарати [1, 3].

Як і будь-які інші заняття спортом, пауерліфтинг прискорить ваш метаболізм. Прискорений обмін речовин не дозволить вам набирати зайву вагу, і ви будете отримувати рельєфність і промальовування вашого тіла. Якщо ви не займаєтеся пауерліфтингом професійно, то ви можете використовувати його для коригування своєї статури, базові навантаження допоможуть вам спалити стільки калорій, скільки вам буде потрібно [5].

Пауерліфтинг (силове триборство) - це важке навантаження для м'язів за участю великої ваги, що включає в себе три види вправ:

- присідання зі штангою,
- жим штанги лежачи,
- станова тяга.

Станова тяга - багатосуглобну вправу, виконується з гирею, гантелею і штангою. Ця вправа добра тим, що одночасно опрацьовуються м'язи і ніг, і спини. Дана вправа широко використовується не тільки в жіночому пауерліфтингу.

Жим лежачи - базова вправа з вільною вагою, розвиває трицепси, дельтоподібні і грудні м'язи.

Присідання зі штангою - базова вправа, розвиває м'язи стегна і сідниць. Одна з найпопулярніших вправ в жіночому пауерліфтингу.

У пауерліфтингу серед дівчат є як позитивні, так і негативні сторони. Найбільший плюс пауерліфтингу - розвиток функціональної сили [4].

Всі спортсмени знають, що з часом організм звикає до однакових навантажень, і перестає показувати результати. Варто змінити план тренувань і збільшити навантаження. Саме пауерліфтинг серед дівчат допоможе в цій ситуації.

Корисними і безпечними можуть вважатися заняття під керівництвом досвідченого інструктора, і проводиться не частіше, ніж 8 раз в місяць. Якщо дівчина займається пауерліфтингом, найкраще взяти досвідченого тренера, хто вже не перший рік піднімає великі ваги.

Що потрібно для тренувань:

1. футболка;
2. широкий підтримуючий пояс;
3. еластичні бинти для колінних і ліктьових суглобів;
4. зручне трико [5].

Пауерліфтинг для новачків повинен починатися з тренувань, що зміцнюють м'язи, для підготовки їх до більш сильним навантаженням. За допомогою різних вправ потрібно пропрацювати всі м'язи тіла. Особливу увагу треба приділити техніці виконання вправ - вона повинна строго дотримуватися при роботі з будь-якою вагою. Пауерліфтинг для початківців дівчат повинен обов'язково проходити під чуйним наглядом тренера, щоб уникнути небезпечних травм [6].

У пауерліфтингу, на відміну від бодібілдінгу, Важливі силові показники, а не краса тіла. Однак важкі тренування з правильними вправами – це вірний спосіб виконання силових вправ, і він здатний дати жінкам кращі естетичні результати, що так важливо для них.

Висновки. Заняття пауерліфтингом - ефективна форма впливу на організм жінки, спрямована на позитивну зміну її фізичного потенціалу і досягнення інших важливих цілей фізичного виховання і самовиховання. В результаті систематичних тренувань в організмі відбуваються морфологічні і фізіологічні зміни, що дозволяють розширити функціональні можливості практично всіх органів і систем, удосконалювати регуляторні механізми. Якщо ви не займаєтеся пауерліфтингом професійно, то ви можете використовувати його для коригування своєї статури, базові навантаження допоможуть вам спалити необхідну кількість калорій і збільшити силові показники.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Бельський І.В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И.В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 276 с.
2. Губа В.П. Теория и практика отбора и ранней ориентации в виды спорта: [монография] / В.П. Губа. _ М.: Сов. Спорт, 2008. – 304 с.
3. Пуцев А.И. Аспект медико-педагогического контроля подготовки тяжелоатлетов / И.В. Пуцев, К.В. Ткаченко // Наука в Олимпийском спорте. – 2000. – №2. – С. 57-59.
4. Румянцева Э.Р. Спортивная подготовка тяжелоатлетов; механизмы адаптации / Э.Р. Румянцева, П.С. Горулев. – М.: Теория и практика физическо культуры. – 2005. – 260 с.

5. Фильгина Е.В. Особенности методики тренировки юных тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации / Е.В. Фильгина // Мир спорта. – 2004. - №3. – С. 31-36.
6. Шахлина Л.Г. Медико-биологические обоснования повышения эффективности спортивной подготовки женщин / Л.Г. Шахлина // Наука в Олимпийском спорте. – 2006. - №2. – С. 84-90.